

Metakommunikation als Technik einsetzen

# So wechseln Sie bei gestörter Kommunikation auf die Metaebene



**Dr. Tomas Bohinc**  
PMP, Berater für Teams,  
Trainer für Projektleiter,  
Autor und Dozent

## Management Summary

- Metakommunikation ist das Sprechen über eine aktuelle Kommunikationssituation. Ihr Ziel ist es, Störungen in der Kommunikation zu beseitigen und die Art und Weise dieser zu verbessern. Im Idealfall wird sie moderiert.
- Regeln strukturieren die Metakommunikation: Es spricht immer nur eine Person und der Rest hört zu. Alle bemühen sich um ein gegenseitiges Verständnis und bleiben beim Thema, indem sie an das Gesagte anknüpfen. Persönliche Angriffe sind tabu. Am Ende schildern alle, wie sie das Gespräch wahrgenommen und empfunden haben.
- Auf der Metaebene sollte man mit ruhiger Stimme Ich-Botschaften formulieren, dem Gegenüber Feedback geben und ihm einen Einblick in die eigene Gefühlswelt gewähren. Hilfreich sind auch kreative Ansätze zum Verbessern der Kommunikation.
- Manchmal genügt es, wenn eine Person spontan auf die Metaebene wechselt. Bei einem schlechten (oder manchmal guten) Gefühl, kann man ein Gespräch unterbrechen und die eigene Sicht schildern.

In einem Seminar mit dem Titel "Führung im Projekt" erläutert der Trainer die Rollen im Projekt. Eine Teilnehmerin beschwert sich, dass er nur von Projektleitern spricht und damit die Frauen diskriminiert. Darauf entbrennt eine Diskussion über das Gendern, die kein Ende nehmen will. Schließlich macht der Trainer mit der Hand ein Stoppsignal: "So kommen wir bei unserem eigentlichen Thema nicht weiter. Gehen wir auf die Metaebene und sprechen wir darüber, wie wir gerade kommunizieren."

Der Wechsel auf die Metaebene ist eine Möglichkeit, um Störungen in der Kommunikation zu besprechen. Der Begriff stammt aus der Gestaltpsychologie und aus der systemischen Familientherapie. Geprägt hat ihn Gregory Bateson; der Angloamerikaner (1904-1980) war Anthropologe, Biologe, Sozialwissenschaftler, Kybernetiker und Philosoph.

Das griechische Wort "meta" bedeutet das Dahinterliegende, das Jenseitige. Die Kommunikation wird also auf eine höhere Ebene verlagert. Bildlich gesprochen begeben die Kommunizierenden sich auf einen Hügel und blicken auf ihre Art der Kommunikation herab. Das Ziel der Metakommunikation ist herauszufinden, warum die Kommunikation gestört ist. Der Begriff beschreibt zudem auch eine praktische Technik, mit der Kommunikationsstörungen bearbeitet werden können

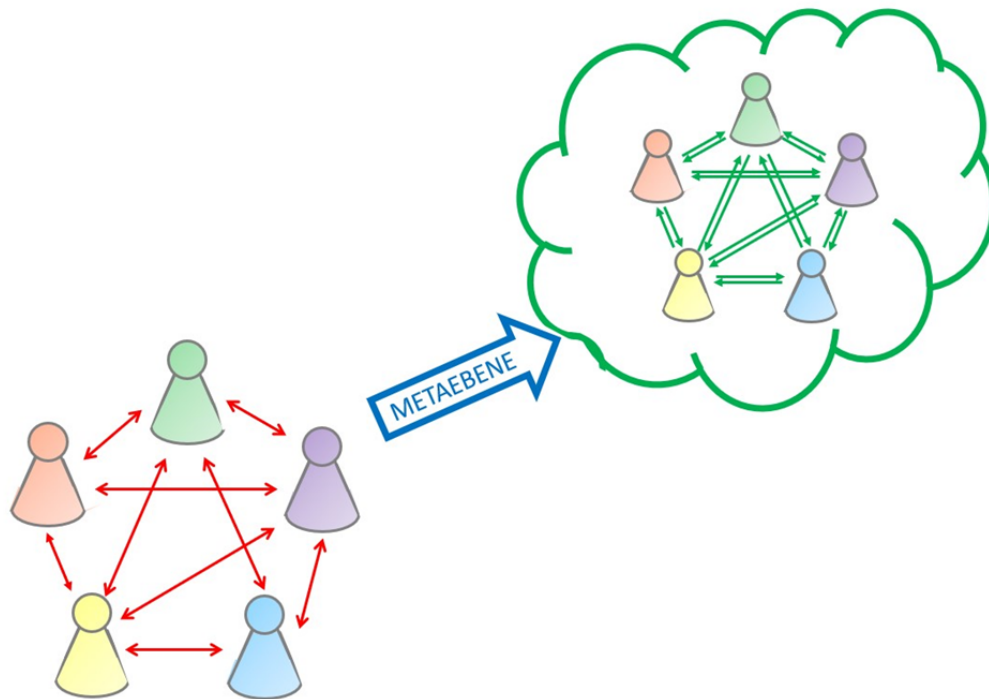


Bild 1: Bei einer gestörten Kommunikation sollten die Beteiligten auf die Metaebene wechseln

## Der Nutzen der Metakommunikation

Nicht immer läuft es in Gesprächen, Meetings und Trainings so, wie wir es uns wünschen. Wir haben das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, ohne genau sagen zu können, woran das liegt. Anzeichen für solche Situationen sind:

- Eine Diskussion dreht sich im Kreis
- Man redet aneinander vorbei
- Der Stil der Kommunikation ist unangemessen für den Teilnehmenden oder das Thema

Solche Kommunikationssituationen können durch eine Metakommunikation aufgelöst werden. Sie durchbricht die unproduktiven Kommunikationsmuster und ermöglicht es den Teilnehmenden, neue Muster zu entwickeln. Metakommunikation dient als ein Reset, nach dem die Kommunikation wieder funktioniert.

Auch bei positiv erlebten Kommunikationssituationen kann es sinnvoll sein, sich darüber auszutauschen, um damit die gegenseitige Beziehung zu vertiefen. Dies kann man tun, wenn:

- man ein Gespräch als besonders bereichernd erlebt hat,
- man durch die Offenheit und das Vertrauen beeindruckt ist, das einem der: die Gesprächspartner: in entgegengebracht hat,
- man die Gesprächsatmosphäre als besonders gut erlebt hat,
- man das Gespräch als Lernerfahrung zum Verbessern seiner Kommunikation nutzen möchte.

## Drücken Sie den Reset-Knopf!

Metakommunikation hilft uns, besser zu verstehen, wie wir kommunizieren und um herauszufinden, was wir verändern können, damit die Kommunikation künftig besser klappt. Metakommunikation ermöglicht es, konstruktiv und fokussiert die wirklich relevanten Dinge zu besprechen. Zudem verbessert sie durch ihre Reset-Funktion die Gesprächsatmosphäre. Dadurch wird die Kommunikation konstruktiver und die Teilnehmenden finden eher eine Lösung.

Wenn wir kommunizieren, nehmen wir gleichzeitig auch immer wahr, wie wir kommunizieren. Bei einem Konflikt fällt zunächst nur auf, dass etwas nicht stimmt. Mit den folgenden Fragen können Sie die Situation analysieren:

- Was geht gerade in mir vor?
- Wie erlebe ich den/die andere:n?
- Was spielt sich zwischen den Menschen ab?

Der Trainer in unserem Beispiel könnte die folgenden Antworten finden:

"Ich fühle mich unwohl und bekomme keinen Zugang zu den Teilnehmenden. Ich erlebe diese als erregt und teilweise aggressiv. Die Leute greifen sich gegenseitig an und sind nicht in der Lage, zum eigentlichen Thema zurückzukehren." Aufgrund dieser Analyse beschließt er den Teufelskreis zu unterbrechen und leitet ein Gespräch auf der Metaebene ein.

## Regeln und Tipps für die Metakommunikation

Metakommunikation formalisiert als Technik die Art und Weise, wie die Beteiligten über ihre Kommunikation sprechen. Beispiel: Ein:e an einer Diskussion Beteiligte:r ist unzufrieden mit der Form der Kommunikation und schlägt vor, auf die Metaebene zu wechseln. Bei moderierten Meetings wird dies meist von der moderierenden Person vorgeschlagen, um die Gruppe wieder zu einer zielgerichteten Diskussion zu führen.

Mit den folgenden Regeln strukturieren Sie die Metakommunikation:

- Es spricht immer nur eine Person.
- Die anderen hören zu.

- Alle bemühen sich um ein gegenseitiges Verständnis.
- Die Sprechenden bleiben beim Thema, indem sie an das Gesagte anknüpfen.
- Alle achten auf die Sprache und vermeiden persönliche Angriffe.
- Am Ende schildern alle, wie sie das Gespräch wahrgenommen und empfunden haben.

Durch diese Regeln zwingen die Teilnehmenden sich gegenseitig zuzuhören. Sie nehmen die Emotionen aus der Diskussion und verlangsamen diese. Es ist ratsam, dass eine Person moderiert. Diese Erläutert zum Einstieg in die Metakommunikation die Regeln und fordert die Gruppe auf, ihre Beobachtungen, Empfindungen und Vorschläge für die Fortführung der Kommunikation zu äußern. Während des Gesprächs achtet die moderierende Person darauf, dass die aufgestellten Regeln eingehalten werden.

Die Metakommunikation wird beendet, wenn alle das Gefühl haben, wieder zum eigentlichen Thema zurückkehren zu können. Dies ist in der Regel der Fall, wenn keine neuen Aspekte zur Kommunikation angeführt werden und idealerweise Regeln für die Weiterführung der Diskussion vereinbart wurden. In unserem Beispiel könnte eine solche Regel lauten: "Wir bemühen uns eine gendergerechte Sprache zu verwenden, akzeptieren aber auch die traditionelle Sprachform."

## 6 Tipps für das Gelingen der Metakommunikation

Damit die Metakommunikation gelingt, sollten Sie wertschätzend auftreten. Die folgenden Elemente unterstützen Sie dabei:

- **Gehen Sie in den Dialog:** Die Metakommunikation ist keine strukturierte Diskussion, sondern ein Dialog, bei dem der gegenseitige Austausch im Vordergrund steht.
- **Sprechen Sie mit ruhiger Stimme:** Man kommt in der Regel von einer emotional erregten Gesprächssituation. Achten Sie darauf, dass Sie in eine ruhige Stimmlage wechseln, um die Erregung auf der Metaebene außen vor zu lassen.
- **Ich-Botschaften sind der Schlüssel zu einer guten Metakommunikation:** Sagen Sie, was Sie wahrgenommen und empfunden haben und fragen Sie Ihr Gegenüber, wie es die Situation empfunden hat.
- **Geben Sie Feedback:** Beschreiben Sie die Kommunikation aus Ihrer Sicht und drücken Sie aus, wie Sie die Störung der Kommunikation empfunden haben.
- **Gewähren Sie einen Einblick in Ihre Gefühlswelt:** Gefühle spiegeln die Beziehung der am Gespräch Beteiligten wider. Indem Sie über Gefühle sprechen, klären Sie auch Ihre Beziehungen innerhalb der Gruppe und dies erleichtert es wiederum, sich über Sachthemen zu verständigen.
- **Werden Sie kreativ:** Machen Sie Vorschläge für die Verbesserung der Kommunikation, auch wenn diese ungewöhnlich sind.

## Spontane Metakommunikation

Nicht immer müssen alle Teilnehmenden gemeinsam auf die Metaebene wechseln. Manchmal genügt es, wenn eine Person ihr Empfinden über die Kommunikationssituation ausdrückt. Sie kann das Gespräch unterbrechen und die eigene Sicht schildern, wenn sie z.B. ein ungutes Gefühl hat.

- **Die Diskussion dreht sich im Kreis:** "Ich habe den Eindruck, dass wir bei der Definition des Projekts nicht vorankommen. Ich schlage vor, dass wir uns zunächst über das Ziel des Projekts klar werden und dann darüber sprechen, welchen Nutzen es für die Stakeholder:innen hat."
- **Man redet aneinander vorbei:** "Ich habe gerade versucht, Dir den Arbeitsauftrag für das Arbeitspaket zu erklären. Aus Deiner Reaktion schließe ich, dass Dir noch unklar ist, was Du konkret zu tun hast. Soll ich die aus meiner Sicht wichtigsten Punkte wiederholen?"
- **Der Stil der Kommunikation unangemessen für Teilnehmerkreis oder Thema:** "Ich habe nicht ganz verstanden, was Du mir mit Deinen Erklärungen sagen willst. Viele Deiner Fachbegriffe sind für mich unverständlich. Kannst Du den Inhalt in einfacheren Worten und mit konkreten Beispielen wiederholen?"
- **Man kommt im Thema nicht weiter:** "Ich spüre, dass wir unter großem Druck stehen, die Fehler in der Software zu finden. Jedoch sehe ich nicht, dass wir mit den genannten Ursachen eine Lösung für das Problem finden. Wollen wir ein Brainstorming über die möglichen Fehlerursachen machen?"
- **Das Gespräch gibt einem ein gutes Gefühl:** "Ich möchte zum Abschluss noch etwas zu unserem Ideenaustausch über Verbesserungsvorschläge für das Projekt sagen. Ich fand diesen sehr anregend und ich habe das Gefühl, dass wir unsere zunächst distanzierte Haltung zueinander überwunden haben. Ich freue mich deshalb auf die Fortsetzung des Ideenaustausches."

## Persönlicher Nutzen und Grenzen

Wenn Sie auf die Metaebene wechseln, gehen Sie inhaltlich auf Distanz zur aktuellen Situation. Versuchen Sie bei der Gelegenheit, sich auch von Ihren eigenen Kommunikationsbeiträgen zu distanzieren: Nutzen Sie Metakommunikation als Chance, um mehr über Ihren persönlichen Kommunikationsstil zu erfahren und für künftige Situationen zu lernen.

Setzen Sie diese Möglichkeit jedoch nicht inflationär ein! Wechseln Sie nur dann die Ebene, wenn im normalen Gesprächsmodus kein konstruktiver Austausch mehr möglich ist.

## Literatur

- Bohm, David: Der Dialog: Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen, 10. Aufl., Klett-Cotta, Stuttgart 2021
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 1, Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation, 58. Aufl., Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 2014

- Watzlawick, Paul; Beavin, Janet H. Beavin; Jackson, Don D.: Menschliche Kommunikation, 13. Aufl., Hogrefe, Bern 2017

### Hat Ihnen dieser Artikel gefallen?

Bewerten und kommentieren Sie den Artikel auf [projektmagazin.de](https://www.projektmagazin.de)!

[➤ zum Artikel](#)